



SALUTE E BENESSERE

SOLO  
**1,00** €

**INTEGRATORI**  
Quali sono efficaci  
e quando assumerli

**INFORTUNI**  
Recupero più veloce  
con le nuove  
tecniche riabilitative

**DEPILAZIONE**  
SÌ O NO? RITUALE DI BELLEZZA  
E ARMA DI SEDUZIONE

**LE CONFESSIONI DI**

- Tosca D'Aquino
- Lorenzo Licitra
- Loredana Cannata

**SIMONA VENTURA**  
Combatto lo stress con lo hot yoga

# CALDO

LE MALATTIE CHE DANNO PIÙ PROBLEMI CON LE ALTE TEMPERATURE

**P**assino le cicatrici, le voglie, persino le smagliature. Ma i peli proprio no. Sono loro la principale fonte di imbarazzo quando la stagione impone maniche corte e abiti leggeri. Secondo un sondaggio P&G e Research Now, quando c'è da spogliarsi le donne si sentono maggiormente a disagio se non si sono depilate che nel mostrare macchie e difetti. Ma, se fino a qualche tempo fa la rimozione dei peli era una dolorosa necessità, oggi è vissuta come un rituale piacevole, quasi una coccola. Un terzo delle donne arriva ad affermare che sia terapeutica. Ben l'84% aggiunge che, anche se la società tollerasse baffetti e gambe pelose, si depilerebbe comunque, perché accarezzare la pelle liscia la fa sentire più pulita, bella, sicura di sé. A facilitare questa scelta sono le formule più delicate dei prodotti specifici, i nuovi device tecnologici e semplicissimi da usare a casa, ma anche le ultime proposte della medicina estetica, che assicurano risultati di lunga durata nel pieno rispetto della pelle.

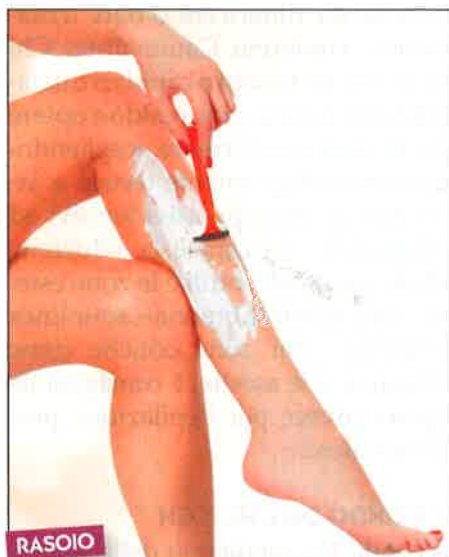
#### EPILAZIONE O DEPILAZIONE?

Partiamo da una distinzione importante. «I metodi depilatori eliminano il fusto del pelo, cioè la porzione visibile, che emerge dalla pelle», spiega Angela Cammarata, dermatologa specializzata in dermatologia estetica, micologia e laserterapia dell'Istituto Vita Cutis di Milano. «Rientrano in questa categoria creme depilatorie, rasoi elettrici o manuali: agendo in superficie, la ricre-

# DIAMOCI UN TAGLIO

Secondo un recente sondaggio, le donne chiudono un occhio su alcune imperfezioni, ma non transigono in fatto di peli. Ecco **pregi e difetti dei vari metodi depilatori ed epilatori**

• Testo di Roberta Camisasca



tori, ma non mirano all'estrazione meccanica del pelo, bensì alla sua distruzione chimica, così come i laser, utilizzati solo negli ambulatori dei medici estetici. I risultati sono di lunga durata, anche se non è mai possibile parlare di epilazione definitiva».

## ATTENZIONE AL TIPO DI PELLE

Come si sceglie il metodo più adatto? «Bisogna tenere conto di diversi fattori», premette la specialista. «Tempo a disposizione, livello di sopportazione del dolore, aspettative di durata del risultato, investimento economico, ma anche, se si sceglie il fai-da-te, il livello di manualità personale che si ha nei confronti di un determinato prodotto o dispositivo». Fondamentale soprattutto conoscere il proprio tipo di pelle. «In generale, sarebbe meglio astenersi dal fai-da-te se si ha la cute molto sensibile e iper-reattiva: in questi casi si consiglia di rivolgersi a un medico specializzato in trattamenti laser che, distruggendo il follicolo pilifero, in poche sedute eliminano la maggior parte dei peli, risparmiando alla cute i ripetuti e ravvicinati traumi di cerette e rasoi. Chi è predisposto a follicoliti (infiammazione dei follicoli piliferi), in

particolare, dovrebbe evitare questi sistemi troppo aggressivi, optando, se desidera depilarsi a casa, per una crema depilatoria specifica per pelli delicate».

## I METODI RUBATI A LUI

Nell'ambito dei metodi domestici otto donne su 10 dichiarano di preferire il rasoio, che da accessorio maschile diventa a tutti gli effetti il metodo femminile più amato da chi si depila a casa, soprattutto per gambe, ascelle e zona bikini. Seguono l'epilatore (40% delle preferenze), la ceretta (39%) e la crema depilatoria (29%). La lametta è una soluzione adatta soprattutto a chi ha poco tempo o come rimedio dell'ultimo minuto. Quelli studiati per le forme femminili hanno una testina snodabile che segue le curve del corpo senza sfregiare la pelle e contengono sostanze specifiche per





EPILATORE ELETTRICO

ogni tipo di pelle. «È importante inumidire bene la pelle prima di passare le lame, usando un detergente a base cremosa o la schiuma da barba, e procedere contropelo, evitando di ripassare più volte la stessa area, per non irritare la pelle», raccomanda l'esperta. I rasoi elettrici sono consigliati soprattutto a chi ha la pelle sensibile, perché esercitano un contatto molto superficiale con la cute. Ottima soluzione in viaggio e per piccoli ritocchi, sicura anche in zone «off limits» come quelle intime, per l'assenza di lame affilate e la presenza di una griglia protettiva. La durata del risultato? In entrambi i casi brevissima: meno di 24 ore.

**LA SCELTA PIÙ DOLCE**

Rientra nei metodi depilatori anche la crema, scelta soprattutto per trattare la zona bikini (15%) e le ascelle (12%). Dolce come una carezza, si appoggia sulla pelle e dopo qualche minuto, come per magia, si porta via la peluria assieme alla spatola. Disponibili anche in schiuma (perfette per le zone difficili), i prodotti agiscono chimicamente sciogliendo la cheratina del pelo, che si gonfia e si stacca. La ricrescita è molto rapida (da uno a tre giorni di tempo). «Attenzione ai tempi di posa: vanno rispettati quelli in-



CREMA DEPIPARATORIA

dicati sulla confezione, per evitare irritazione e sfaldamento delle proteine strutturali di pelle e unghie», sottolinea Cammarata. Le creme sono consigliate per piccole aree, come zona bikini, labbro superiore e ascelle. Prima si consiglia di fare un test su un quadratino di pelle: se entro 48 ore non si manifestano reazioni, si può procedere. «Anche se si tratta di prodotti sicuri, che operano selettivamente solo sulla cheratina del pelo lasciando intatta quella dell'epidermide, è fondamentale rimuovere bene ogni residuo, utilizzando la spatolina o una spugna, oppure sciacquando la

pelle sotto l'acqua e tamponando», consiglia la dermatologa.

**UNO STRAPPO E VIA**

Tra i metodi di epilazione, quello a strappo è spesso il preferito per la rapidità, la semplicità e l'effetto finale. «L'eliminazione del pelo alla radice determina tempi di ricrescita più lunghi rispetto ai metodi depilatori: il pelo si fa sempre più debole e sottile e la rimozione diventa più tollerabile», spiega la specialista. Chi vuole provare a farsela a casa può scegliere tra le strisce già pronte all'uso o i kit scaldacera elettrici. All'inizio è bene fare un po' di pratica su zone piccole e meno delicate, come la parte bassa della gamba. «In mani non esperte la cera può lasciare peli residui, essere difficile da rimuovere o dare irritazione», conferma Cammarata. Chi ha problemi venosi o capillari dilatati deve evitare la cera a caldo e optare per le strisce preformate, scegliendole dermatologicamente testate e arricchite di principi attivi lenitivi ed emollienti. «La cera è la soluzione ideale per i peli sottili e le zone estese, come gambe e braccia», sottolinea l'esperta. «Per zone critiche come l'inguine e le ascelle, è consigliabile optare invece per l'epilazione professionale».

**IL MONDO DELL'HI-TECH**

Secondo un sondaggio della piattaforma Pagomeno, cresce anche la passione per i device tecnologici di ultima generazione: epilatori elettrici (22% delle preferenze) e dispositivi a luce pulsata (16%). I primi assicurano una pelle liscia per tre o quattro settimane e sono in grado di rimuovere anche peli piccoli come granelli di sabbia, ovviando al problema della ricrescita. I modelli di nuova generazione hanno un'anima «tuttofare» (puliscono, esfoliano ed epilano, basta sostituire la testina) e offrono la possibilità di utilizzo anche sotto la doccia, importante per chi desidera ottimizzare i tempi o non sopporta il dolore (il calore spri-

gionato dal vapore acqueo apre i pori e distende le terminazioni nervose). «Gli apparecchi a luce pulsata invece agiscono secondo il meccanismo della fototermodisi selettiva», spiega Cammarata. «Il laser emette un fascio di luce a una determinata frequenza, che viene assorbito dalla melanina contenuta nel bulbo. Il calore viene trasmesso alle strutture vitali del follicolo: le cellule del pelo vengono distrutte e il ciclo di crescita è interrotto». Sono disponibili diversi apparecchi per l'uso domestico: a fronte della comodità hanno però una potenza molto più limitata rispetto alle apparecchiature mediche e non sempre danno risultati soddisfacenti.

#### COME SCEGLIERE L'APPARECCHIO

È fondamentale scegliere apparecchi sicuri e certificati, dotati di un sensore per il riconoscimento del fototipo, escludendo quelli che promettono una definitiva eliminazione dei peli (come detto, impossibile). Va poi saputo che vari fattori influiscono sul ciclo del pelo, come farmaci o squilibri ormonali. «Il trattamento è efficace solo se colpisce la matrice del bulbo pilifero nella fase di crescita (fase anagen)», precisa la dermatologa, «ma solo il 20-25% dei bulbi presenti si trova in questa fase ogni mese». Il trattamento è indolore e sicuro: il calore agisce selettivamente sui bulbi dei peli e non provoca danni o scottature alla pelle. «È importante però leggere bene le istruzioni d'uso: le apparecchiature non vanno usate nella zona del contorno occhi o dove sono presenti cicatrici, discromie o lesioni, sui capezzoli e nelle aree vicine ai genitali o nelle aree solitamente affette da Herpes simplex (potrebbe ripresentarsi)», conclude Cammarata. «Nei e tatuaggi vanno coperti con un cerotto, in particolare quelli melanocitari, che possono modificarsi con la luce pulsata: è utile che vengano valutati dal dermatologo, prima di utilizzare strumenti epilatori per uso domiciliare».



## I trattamenti professionali

**N**ei centri estetici e negli studi medici si tengono tre tipi di trattamenti epilatori professionali. Ecco quali.

● **CERETTA.** Nei centri estetici si può scegliere tra cera a caldo o a freddo. La prima è adatta alle zone dove i peli sono più grossi e ostinati, come il volto e l'inguine, è meno dolorosa di quella a freddo perché il calore allevia il senso di fastidio, ma è sconsigliata a chi ha problemi circolatori e vascolari (potrebbe peggiorarli). La ceretta a freddo invece va bene per tutti: contiene anche sostanze vegetali lenitive, nutrienti e rinfrescanti. Alcune estetiste propongono anche il threading, l'epilazione a filo: si avvolgono dei fili sottili intorno a ogni singolo pelo e poi si tira. Il risultato è duraturo: circa tre o quattro settimane.

● **LUCE PULSATA.** Dal 2011, l'epilazione Ipl è possibile anche nei centri estetici. Cambia la potenza delle apparecchiature utilizzate, rispetto a quelle a uso esclusivo del medico, e anche il risultato atteso. Fondamentale scegliere un centro con apparecchiature certificate e operatori con una formazione specifica. «In caso contrario, il risultato non è garantito», spiega la dermatologa Angela Cammarata. «Se eseguito con una tecnologia non abbastanza potente o con una durata dell'impulso troppo alta, il follicolo non viene distrutto completamente e il pelo ricresce,

anche se più chiaro o più fine, e diventa più difficile da colpire nelle successive applicazioni».

● **LASER.** I trattamenti laser, a uso esclusivo del medico estetico, presentano una serie di vantaggi rispetto alla luce pulsata: hanno un sistema di raffreddamento che riduce dolore e bruciore, sono efficaci anche su pelle abbronzata (mentre la luce pulsata lavora su pelle chiara e peli scuri), richiede meno sedute ma ha costi più elevati (tra i 250 e i 500 euro a seduta). «Il laser ad alessandrite è quello più utilizzato, spesso abbinato al laser Neodimio Yag (quello usato per trattare capillari e lesioni vascolari): si è visto che l'associazione ottimizza i risultati», spiega la specialista. «Sono necessarie in genere 10 sedute, a distanza di 4-5 settimane l'una dall'altra, per debellare definitivamente circa il 75% dei peli, seguite da 3-4 sedute all'anno di "mantenimento". I risultati sono molto variabili: i migliori si ottengono su pelle chiara e peli scuri, perché il laser colpisce la melanina, cioè il pigmento scuro, del pelo. Le aree più facili da trattare sono l'inguine, le ascelle e le gambe, dove il pelo è in genere più spesso; quelle dove i risultati si fanno più attendere sono il labbro superiore e le braccia». Per saperne di più è disponibile su Internet il portale [cultlaser.it](http://cultlaser.it), a opera di un comitato di medici estetici e chirurghi plastici di Roma e Milano esperti di tecnologie laser medicali.